

<https://doi.org/10.31891/PT-2024-3-19>

УДК 159.9:378.1

Алла РУДЕНОК

кандидат психологічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет
<https://orcid.org/0000-0003-1197-0646>

e-mail: rudenok-alla@ukr.net

Ганна РУДИК

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Хмельницького національного університету
e-mail: Enni.ldinka@gmail.com

ТРИВОЖНІСТЬ ТА ЇЇ ПРОЯВИ У БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ В УМОВАХ ВІЙНИ

У статті розглядаються різні підходи до поняття тривожності, включаючи її визначення, прояви та фактори, що її спричиняють.

Важливу частину статті присвячено особливостям тривожності батьків дітей з особливими освітніми потребами, зокрема їхньому емоційному і психологічному стану в умовах сучасних кризових ситуацій.

Стаття також досліджує, як війна впливає на рівень тривожності. Соціально-політичні стресори та економічні труднощі під час війни посилюють психоемоційний стан батьків. Розглядається, як війна змінює сприйняття ризиків і страхів, а також які стратегії можуть допомогти зменшити тривожність у таких умовах.

Стаття надає всебічний огляд теоретичних і практичних аспектів тривожності, підкреслюючи її складність і вплив на життя людей в умовах підвищеного стресу, особливо батьків дітей з особливими освітніми потребами.

Ключові слова: тривожність, прояви тривожності, тривожність батьків, батьки дітей з особливими освітніми потребами, вплив війни, психічне здоров'я.

Alla RUDENOK, Hanna RUDYK

National University of Khmelnytskyi

ANXIETY AND ITS MANIFESTATIONS IN PARENTS OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS IN THE CONTEXT OF WAR

The article examines various aspects of anxiety, including its definition, manifestations, and the factors that trigger it. Anxiety is defined as an emotional state accompanied by negative feelings and nervous system activity, which can arise in response to both real and imagined threats. It has two main functions: protective and motivational, and can manifest as situational or personal. Anxiety can be both overt and hidden, depending on the level of expression and individual characteristics of the person.

The article pays particular attention to the anxiety experienced by parents of children with special educational needs. It explores specific manifestations of anxiety in these parents, such as overprotection, excessive concern, fears about the child's future, and psychological stress arising from the constant challenges and demands of daily life. The impact of these

manifestations on the emotional and psychological state of parents is analyzed, especially in crisis situations.

The article also investigates the impact of war on the level of anxiety in parents. War exacerbates anxiety due to socio-economic difficulties, instability, fears for the child's future, and the need for constant support. Various strategies for managing anxiety used by parents are examined, and the importance of psychological support in mitigating negative consequences is emphasized. The role of psychological support in alleviating stress and anxiety experienced by parents and its impact on the overall family situation in times of war are discussed.

Further research should focus on developing effective psychological support programs to help reduce anxiety in parents of children with special educational needs and enhance their ability to adapt in wartime conditions.

Keywords: anxiety, manifestations of anxiety, parental anxiety, parents of children with special educational needs, impact of war, mental health.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Війна є надзвичайним стресовим фактором, що впливає на всі аспекти життя, особливо на психологічний стан населення. Серед найбільш уразливих груп у цей час є батьки дітей з особливими освітніми потребами. Їм необхідно витримувати подвійне навантаження - необхідність забезпечувати безпеку своїх дітей в умовах воєнного стану і водночас надавати їм спеціалізовану підтримку та освіту.

Тривожність батьків дітей з особливими освітніми потребами взагалі є складним і багатограним феноменом. Підвищена тривожність може мати серйозні соціальні, фізичні та психологічні наслідки, як для самих батьків, так і для їхніх дітей.

Підвищена тривожність може призводити до депресії, безсоння, посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психологічних проблем. Це, в свою чергу, впливає на здатність батьків ефективно піклуватися про своїх дітей. Постійний стрес і тривога також негативно впливають на фізичне здоров'я, знижуючи імунітет і підвищуючи ризик розвитку різних захворювань. Батьки, які постійно перебувають у стані тривоги, як правило, є менш терплячими, надмірно контролюючими або, навпаки, уникають взаємодії з дітьми, що може ускладнювати розвиток і навчання дітей з особливими освітніми потребами. Батьки, які мають розвинену тривожність, можуть ізолювати себе та своїх дітей від суспільства, що зменшує доступ до необхідної підтримки та ресурсів.

Враховуючи вище зазначене, дослідження тривожності батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни є вкрай важливим. Воно дозволяє:

– Зрозуміти специфічні прояви тривожності в цьому контексті.

- Виявити основні стратегії та методи подолання тривожності.
- Надати рекомендації для психологічної підтримки батьків і створення сприятливого середовища для їхніх дітей.
- Необхідне розроблення ефективних програм підтримки та втручання, які зможуть допомогти батькам і дітям пережити ці важкі часи з найменшими наслідками для їхнього фізичного та психічного здоров'я.

Аналіз досліджень та публікацій

Вивчення тривожності охоплює різні дисципліни, такі як психологія, психіатрія, патопсихологія, фізіологія, філософія та соціологія. Значний внесок у цій сфері зробили дослідники, зокрема З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, Р. Мей, К. Роджерс і В. Франкл, а також А. Прихожан, А. Петровський і Г. Бреслав [4].

Відносини батьків і дітей досліджували такі науковці, як О. Докукіна, К. Журба, О. Кононко, Т. Кравченко та інші. Зокрема, ранній досвід взаємодії батьків з дітьми вивчали А. Адлер, Е. Берн, Дж. Боулбі, Д. Віннікот, М. Кляйн, А. Фрейд і К. Хорні. Специфіка батьківсько-дитячих взаємин була експериментально досліджена в роботах А. Варги, Ю. Гіппенрейтера, Е. Ейдемільера, О. Сидоренко, В. Століна, Е. Юстицька. [7]

Проблеми сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами, досліджували науковці з різних галузей. Зокрема, Е. Тиха, О. Малер і Г. Цикото аналізували, як батьки адаптуються до стресу та його вплив на взаємини з дітьми. А. Душка звертає увагу на інноваційні підходи до підтримки таких сімей та їхнього психологічного благополуччя.

Т. Калініна у своїй статті «Психологічна допомога батькам дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни» (2022) розглядає тривожність батьків під час війни, способи подолання стресу та методи психологічної підтримки [6]. О. Буковська досліджує виклики для сімей, що виховують дітей з порушеннями розвитку, та пропонує напрями психологічної підтримки, зокрема діагностичний, консультативний, корекційний, реабілітаційний, прогностичний та мультидисциплінарний підходи [1].

Ці дослідження надають цінні рекомендації для підтримки сімей у воєнний час, зокрема щодо емоційного стану батьків і практичних заходів для їхньої підтримки.

Формулювання цілей статті

Метою статті є дослідження тривожності у батьків дітей з особливими освітніми потребами в умовах війни, аналіз її проявів.

Перше завдання – визначення поняття «тривожність», її причини та наслідки, вивчення впливу воєнного конфлікту на психологічний стан батьків дітей з особливими освітніми потребами. Це включає аналіз основних факторів, що сприяють підвищенню рівня тривожності, таких як страх за безпеку, нестабільність та невизначеність майбутнього. Важливо зрозуміти, як ці чинники впливають на емоційне та психічне здоров'я батьків.

Наступним завданням є дослідження фізичних, емоційних та поведінкових проявів тривожності у батьків. Дослідження також зосереджене на тому, як ці прояви впливають на взаємини в сім'ї та на розвиток дітей з особливими освітніми потребами.

Виклад основного матеріалу

З. Фрейд вважав, що тривога має корені в ранньому дитинстві. Новонароджене дитя не може контролювати зовнішні та внутрішні стимули, що викликає первинну тривогу, зокрема через травматичний процес народження.

З. Фрейд виділяв три види тривоги. Реалістична тривога є реакцією на реальні зовнішні загрози і зникає разом із загрозою. Невротична тривога виникає з страху перед негативними наслідками власних дій, навіть якщо ці загрози є ілюзорними. Моральна тривога виникає через страх покарання від внутрішнього морального наглядача, або «Понад-Я». Ці форми тривоги, за З. Фрейдом, формуються в дитинстві та впливають на психічний стан у дорослому віці [4].

А. Адлер розглядав тривогу як симптом неврозу, що виникає через неправильний стиль життя, сформований під впливом раннього дитинства. Причинами можуть бути фізичні страждання, надмірна опіка чи відкидання. А. Адлер вважав тривогу ознакою невротичного розвитку, що проявляється у постійному відчутті загрози для самооцінки та підвищеній чутливості до небезпеки [5].

К. Хорні вважала, що тривога виникає через відсутність безпеки в міжособистісних стосунках. Втрата цього почуття у дитинстві призводить до базальної тривоги, яка може проявитися у невротичній поведінці в дорослому віці.

Щоб впоратися з цією тривоگوю, діти використовують захисні стратегії. К. Хорні визначила десять невротичних потреб: любов і схвалення, керівний партнер, чіткі обмеження, влада, експлуатація інших, громадське визнання, самозахоплення, честолюбство,

самодостатність і бездоганність. Невротики часто використовують ці потреби негнучко, тоді як здорові люди адаптивно змінюють їх залежно від обставин [4].

Г. Салліван вважав, що тривожність виникає з міжособистісних взаємодій і пов'язана з потребою в надійності та безпеці. Він підкреслював, що відчуття надійності у дитини може запобігти тривожності, а особистість формується через адаптацію до досвіду тривожності [7].

Поняття «тривожність» часто використовують як синонім слова «страх» для опису емоційного стану, що супроводжується негативними почуттями, такими як напруга і неспокій, і характеризується активністю нервової системи [2]. Страх виникає від конкретної загрози, тоді як тривожність пов'язана з неявною, уявною загрозою. К. Ізард вважає страх базовою емоцією, а тривожність – складнішим емоційним утворенням, що може супроводжуватися іншими емоціями [7].

Визначення джерела тривожності є складним завданням, оскільки вона має як зовнішні, так і внутрішні джерела. Тривожність – це комплексне психічне явище, яке охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові реакції на ситуації, що оцінюються як потенційно небезпечні [2].

У класичній психології «тривожність» розглядається як відчуття емоційного дискомфорту, яке виникає через очікування невдачі або загрози, зумовлене незадоволенням важливих потреб або гіпертрофією особистісних рис. Тривожність може бути тимчасовим переживанням або стійким особистісним станом, який триває певний час [3, с. 13-18].

Сучасні дослідження розрізняють «тривогу» як негативний емоційний стан і «тривожність» як стійку рису особистості. Тривожність є постійною характеристикою особистості, тоді як тривога – тимчасовим емоційним станом, що включає когнітивні, афективні та поведінкові реакції на стресори, які можуть бути як зовнішніми, так і внутрішніми. Процес тривоги складається з трьох етапів: сприйняття загрози, переживання тривоги та намагання мінімізувати дискомфорт. При недостатності ресурсів для подолання стресу активуються механізми психологічного захисту [5].

Отже, тривожність – це схильність людини до переживання тривоги, що характеризується негативними почуттями, такими як напруга та неспокій, а також фізіологічною активністю нервової системи. Вона може виникати як у зв'язку з уявною або реальною небезпекою, так і через складні міжособистісні відносини. Тривожність

є складним психічним явищем, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові реакції в ситуаціях, які індивіди сприймають як потенційно небезпечні.

Тривожність виконує дві важливі функції:

- захисну – передбачення небезпеки і готовність до неї;
- мотиваційну – легка тривожність підсилює мотивацію

досягнення.

Рівень тривожності може бути легким, нормальним, сильним або надмірним. Нормальна тривожність є адаптивною і сприяє ефективній адаптації до реальності. Надмірна тривожність може призводити до дезорганізації поведінки і діяльності. Тривожність може проявлятися як відсутність тривоги, що заважає адаптації, або як стійка тривожність, що перешкоджає розвитку і продуктивності. Інтенсивність тривожності залежить від мотивації, складності завдання, дефіциту часу та індивідуальних особливостей, і часто виникає через незадоволення основних соціальних потреб, зокрема потреби «Я» [7].

Розрізняють ситуативну та особистісну тривожність.

Ситуативна тривожність – це тимчасове емоційне напруження, спричинене конкретною ситуацією.

Особистісна тривожність є стійким відчуттям негативних емоцій, невизначеності та безпорадності, і може виникати без явних причин, залежати від гормонального фону або служити як механізм захисту. Ситуативна тривожність має конкретні причини і пов'язана з певними обставинами, проявляючись у фізіологічних симптомах, таких як прискорене дихання та серцебиття, а також у психологічних реакціях, таких як нервозність і труднощі у прийнятті рішень. Підвищена тривожність може стати характерною рисою особистості і викликати значні емоційні зміни [10].

Існують дві основні форми тривожності: відкрита та прихована.

Відкрита тривожність – це явно виражене переживання, яке проявляється у поведінці.

В свою чергу відкрита тривожність поділяється на гостру, регульовану та культивовану. Гостра, нерегульована або малорегульована тривожність є усвідомленою і проявляється через симптоми тривоги, з якими особа не може впоратися самостійно. Регульована і компенсаторна тривожність передбачає, що люди розвивають ефективні методи для її подолання, відчуючи її як неприємну, але контролюючи її. Культивована тривожність розглядається як цінна якість, що допомагає досягати цілей і регулює активність та відповідальність.

Прихована тривожність – це неявне переживання, яке може проявлятися у підвищеній чутливості до небезпеки та непрямих формах поведінки. Неадекватний спокій, при якому індивід приховує свою тривогу від оточення і навіть від самого себе, характеризується жорсткими захисними методами, що перешкоджають усвідомленню загроз. Ці форми тривожності можуть виникати через неадекватну реакцію на нові, незвичні або раптові ситуації [8].

Кожен тип тривожності може мати різні фактори ризику. По-перше, особистісні риси, такі як сором'язливість і нервовість у дитинстві, можуть сприяти розвитку тривоги в подальшому житті. По-друге, вплив негативних або стресових подій, які трапилися в минулому, може підвищити ризик тривожності. Спадкова схильність також є важливим фактором, оскільки близько 25% осіб з тривожними розладами мають родичів першого ступеня з таким самим розладом.

Деякі хронічні захворювання, наприклад, проблеми зі щитовидною залозою або дефіцит вітамінів і мінералів, можуть сприяти виникненню тривожності. Крім того, споживання кофеїну, певних речовин або ліків може збільшувати рівень тривоги як побічний ефект. Тривожність може також розвиватися через різноманітні психологічні причини, включаючи вікові особливості, соціальний контекст і індивідуальні особливості особистості [2].

З народженням дитини життя подружжя, особливо жінки, зазнає значних змін. Нові обов'язки, обмеження у вільному часі та професійній діяльності можуть викликати стрес, депресію та незадоволення шлюбом. В українській культурі основне навантаження з догляду за немовлям лягає на жінку, що часто призводить до психологічних труднощів і емоційного виснаження. Дослідження О. Петяк та А. Руденко вказує, що жінкам потрібно в середньому 8,5 місяців для адаптації до материнства, а високий рівень ригідності лише посилює тривожність. Належна психологічна підтримка допомагає зменшити стрес і тривожність у батьків [9].

А. Руденко та І. Ільницька у статті «Проблема дитячо-батьківських відносин у зарубіжній і вітчизняній психології» описують кілька специфічних проявів тривожності батьків:

- Гіперопіка – надмірний контроль над кожним аспектом життя дитини, що призводить до її емоційного пригнічення і обмеження самостійності.
- Надвимогливість – високі вимоги та очікування, які створюють для дитини тиск і стрес.
- Психологічний стрес – стрес, пов'язаний з обов'язками виховання дітей, негативно впливає на ефективність взаємодії з ними.

– Відчуття ізоляції, особливо у матерів, через брак часу та можливостей для спілкування, що посилює тривожність [12].

Ці прояви підвищеної тривожності батьків не лише негативно впливають на їх емоційний стан, але й створюють додатковий стрес у сім'ї, який може зашкодити гармонійному розвитку дитини.

З появою першокласника в сім'ї виникає новий тип тривожності, пов'язаний із соціальним статусом сім'ї. Батьки починають турбуватися про навчання, самопочуття та соціальні взаємодії дитини, що часто зумовлено їх власним дитячим досвідом.

У підлітковому віці батьки можуть проходити через життєві кризи, зокрема кризу середнього віку, коли вони замислюються про свої досягнення і невдачі, відчувають втрату молодості і сили. Це може вплинути на їхні стосунки з дітьми, які в цей час переживають власні тривоги, пов'язані зі спілкуванням з однолітками, першим коханням і кар'єрними можливостями. Часто це супроводжується проблемами в стосунках між партнерами і навіть розлученнями.

Коли діти стають дорослими і починають самостійне життя, настає етап «порожнього гнізда». Якщо попередні кризи були подолані успішно, цей період може бути менш стресовим. Однак, якщо батьки надмірно фокусувалися на ролі вихователів і втратили подружні зв'язки, вони можуть відчувати нову тривожність, пов'язану з пошуком сенсу життя і надмірним втручанням у життя дорослих дітей [13].

Коли в сім'ї народжується дитина з особливими потребами, тривожність батьків набуває особливих відтінків. Німецька психологиня Е. Шуххардт описала процес прийняття дитини у вісім стадій.

1. Шок. Народження дитини з інвалідністю завжди є шоком, до якого неможливо підготуватися. Батьки не можуть досягнути ситуацію і легко піддаються впливу інших.

2. Заперечення. Батьки сумніваються у висновках лікарів і шукають альтернативні діагнози, витрачаючи час і ресурси.

3. Пошук. Батьки активно шукають способи «врятувати» дитину, часто забуваючи про безумовну любов, що супроводжується тривогою та розчаруванням.

4. Агресія. Злість на лікарів, себе та оточення погіршує відносини в сім'ї, викликаючи соціальну ізоляцію і посилюючи тривожність.

5. Депресія. Після численних спроб допомогти дитині, батьки відчувають зневіру, занебнують власні потреби та переживають тривалий стан жалоби.

6. Примирення. Починають приймати ситуацію, але ще не повністю дитину, залишаючись в ролі «носіїв хреста» під тиском суспільства.

7. Прийняття. Батьки починають любити дитину безумовно, діагноз стає вторинним, і вони знаходять щастя попри виклики.

8. Солідарність. Об'єднуються з іншими родинами, відстоюючи права своїх дітей і змінюючи суспільство.

Ці стадії показують, як тривожність батьків змінюється під час прийняття дитини з особливими потребами, що важливо для ефективної підтримки [13].

Аналіз тривожності батьків дітей з аутизмом виявляє кілька ключових аспектів. Батьки таких дітей долають численні труднощі, включаючи соціально-побутову непристосованість дитини, її неадекватну поведінку, проблеми з влаштуванням в дитячий садок і поверненням на роботу. Відсутність інформації про розлад аутичного спектру (РАС), потреба у відпочинку та страх за майбутнє дитини підвищують рівень стресу.

Сімейний стрес від проблем дитини з РАС проходить через три основні етапи. На афективному етапі батьки відчувають безвихідь і розпач, що супроводжується почуттям провини і самозвинуваченням. На гностичному етапі вони переоцінюють ситуацію, шукають альтернативи і звертаються за підтримкою до фахівців. На поведінковому етапі батьки формують чітку стратегію допомоги, включаючи підготовку дитини до соціуму і навчання у школі.

Дослідження показують, що матері дітей з аутизмом мають вищий рівень хронічного стресу, депресії та емоційного виснаження порівняно з матерями дітей з іншими розумовими відхиленнями, такими як синдром трисомії 21 хромосоми. Обмежені ресурси для лікування аутизму та необхідність постійного нагляду за дитиною впливають на соціальні відносини та емоційний стан родини, що часто призводить до конфліктів і розпаду сім'ї [11].

Н. Фальк, Р. Макстей та Л. Лю відзначають, що жінки більше схильні до батьківського стресу через проблеми батьківства, економічні труднощі та тривогу. Дослідження 98 подружніх пар показало, що матері часто відчувають велику відповідальність за поведінку дітей, особливо якщо вони виконують роль співтерапевтів або самостійно виховують дитину. Це призводить до підвищеного рівня стресу щодо якості виховання. Мати, які активно шукають рішення проблем, мають менший рівень стресу, ніж ті, хто їх уникає. Підтримка також допомагає знижувати рівень стресу у матерів.

Чоловіки, на відміну від жінок, менше співпрацюють з фахівцями, що ускладнює їхню адаптацію. І. Замори вказує, що чоловіки мають більшу схильність до депресії, тривоги, соматичних скарг, ізоляції та вигорання. Вони частіше застосовують неефективні стратегії подолання стресу, такі як самозвинувачення або заперечення проблеми, і часто відчують більшу вразливість до стресу через брак соціальної підтримки та нерозуміння перспектив для сім'ї і дитини. Недостатня активність чоловіків у вихованні через фінансові обов'язки може ще більше посилити стрес.

Дослідження П. Шаулера показало, що деструктивна поведінка дітей може підвищувати рівень батьківського стресу і спонукати до жорстких методів виховання, що в свою чергу може погіршити поведінку дитини.

Згуртованість та взаємодтримка в родинах є важливими для зменшення негативних наслідків стресу на психічне та фізичне здоров'я. Концепція свідомого батьківства сприяє зниженню агресивної поведінки у дітей і підвищує задоволеність матерів процесом виховання та спілкування з дітьми [14].

Військові дії на території України глибоко впливають на психологічний стан батьків, незалежно від того, чи мають вони дітей з особливими освітніми потребами (ООП) чи нормотипових дітей. Проте, для батьків дітей з ООП тривожність може бути особливо відчутною.

Батьки дітей з ООП знаходяться у постійній підвищеній тривозі через те, що їхня ситуація вже є складнішою і вимагає більше уваги, часу та ресурсів. Воєнний конфлікт створює ще більше невизначеності та загрози, які можуть підірвати звичний ритм їхнього життя та потребувати додаткових зусиль для забезпечення безпеки та добробуту дітей з ООП.

З іншого боку, батьки нормотипових дітей також спостерігають тривогу за своїх дітей, але можливість доступу до загальних медичних та соціальних послуг для них може бути менш необхідним. Вони можуть реагувати на військову ситуацію іншим чином, більш адаптовано, оскільки їхні діти не вимагають специфічної підтримки чи лікування.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Результати дослідження показують, що тривожність батьків дітей з особливими освітніми потребами є суттєвим чинником, що впливає на їхнє психічне здоров'я та загальне самопочуття. Вона проявляється в різних формах, таких як хронічний стрес, депресія,

підвищена тривожність, порушення сну та інші психосоматичні розлади. Війна посилює ці прояви, збільшуючи рівень невизначеності та страху за майбутнє як своїх дітей, так і всієї родини.

Важливим висновком є те, що рівень тривожності безпосередньо впливає на якість взаємин між батьками та дітьми, що може призводити до емоційного відчуження, конфліктів і погіршення психоемоційного стану дитини. Особливо важливою є роль підтримки батьків з боку родини та громади, оскільки вона може значно знизити рівень тривожності та допомогти батькам ефективніше справлятися з викликами, що виникають в умовах війни.

З огляду на це, подальші дослідження мають зосередитися на розробці програм психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня тривожності батьків, покращення їхньої здатності до адаптації та підвищення ефективності взаємодії з дітьми. Ці програми повинні враховувати специфіку кожної родини та забезпечувати доступ до психологічної підтримки на всіх рівнях.

Необхідно також вивчити довгострокові наслідки війни на психічне здоров'я батьків і дітей, які тривалий час перебувають під впливом стресових факторів. Це може допомогти у розробці стратегій підтримки, спрямованих на зменшення негативних наслідків. Крім того, важливо продовжувати досліджувати ефективність різних методів психологічного втручання, таких як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія та групові консультації, які спрямовані на зниження рівня тривожності батьків.

Інтеграція міждисциплінарних підходів із залученням психологів, соціальних працівників, медичних працівників та педагогів є перспективним напрямком для створення комплексної підтримки сімей, які виховують дітей з особливими освітніми потребами під час війни. Це дозволить покращити їхнє психічне здоров'я та загальну якість життя, а також знизити рівень тривожності серед батьків.

Література

1. Буковська О.О. Напрямки психологічної допомоги сім'ям, які виховують дитину з особливими освітніми потребами. URL: <http://surl.li/ufcck> (дата звернення: 17.08.2024).
2. Гуменюк Ю., Олексюк О., Гаркавенко Н. Психокорекція посттравматичних стресових розладів: тривожність та її подолання. *Збірник наукових праць РДГУ*. Психологія : реальність і перспективи. Випуск 20, 2023.

3. Дмитрієва С.М., Мачушник О.Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. Вісник. № 3 (37). 2018. К. : Видавництво КІБіТ, 2018.
4. Дукельська О.О. Природа тривоги у поглядах Зігмунда Фрейда і Карен Хорні. Практична психологія у сучасному вимірі : XIII Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів : тези доповідей, Дніпро : Університет імені Альфреда Нобеля, 2022. 210 с.
5. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. №6.
6. Калініна Т.С. Психологічна допомога батькам дітей з особливими освітніми потребами в умовах військових дій. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №3
7. Козлюк А.О., Руденко Н.М. Особливості розвитку тривожності дошкільників у системі дитячо-батьківських взаємин. *Проблеми сучасної психології*. 2017. №36.
8. Огороднійчук З.В., Ратушна Т.С. Експериментальне вивчення особистісної тривожності у підлітків з легкою розумовою відсталістю. *Науковий часопис : Спеціальна психологія*. URL: <https://is.gd/JPvzBM> (дата звернення: 17.08.2024).
9. Петяк О. Руденко А.І. [Умови успішного освоєння ролі матері та становлення материнства в психологічному консультуванні жінок](#). *Psychology Travelogs*, 2021.
10. Подольська Г.Ю. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою Арт-терапевтичної роботи з глиною. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. Volume 7 (51), 2021. URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1270/797> (дата звернення: 17.08.2024).
11. Руденко А.І., Ільницька І.Є. Особливості стосунків в сім'ях з дітьми з розладами аутичного спектру. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія ПСИХОЛОГІЯ. 2022
12. Руденко А.І., Ільницька І.Є. Проблема дитячо-батьківських відносин у зарубіжній і вітчизняній психології. Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «Scientific Progressive Methods and Tools» (November 6-8, 2022). Riga, Latvia, 2022
13. Станчишин В. Для стосунків потрібні двоє. Видавець ТОВ «Віхола». Київ, 2023.

14. Якнюнас Є.С., Гусак Н.С. Чинники батьківського стресу батьків, які виховують дитину з розладами аутичного спектру. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2019. Том 2

References

1. Bukovska O.O. Napriamky psykholohichnoi dopomohy simiam, yakii vykhovuiut dytynu z osoblyvymy osvritnimy potrebamy. URL: <http://surl.li/ufcck> (data zvernennia: 17.08.2024).
2. Humeniuk Yu., Oleksiuk O., Harkavenko N. Psykhokorektsiia posttravmatychnykh stresovykh rozladiv: tryvozhnist ta yii podolannia. Zbirnyk naukovykh prats RDHU. Psykhohohiia: realnist i perspektyvy. Vypusk 20, 2023.
3. Dmytriieva S. M., Machushnyk O. L. Psykhohohichni determinanty pidlitkovoii tryvozhnosti : Visnyk. № 3 (37). 2018. K. : Vydavnytstvo KIBiT, 2018.
4. Dukelska O.O. Pryroda tryvohy u pohliadakh Zihmunda Freida i Karen Khorni. Praktychna psykholohiia u suchasnomu vymiri: KhIII Mizhnarodna naukovo-praktychna konferentsiia naukovtsiv ta studentiv: tezy dopovidei, Dnipro: Universytet imeni Alfreda Nobelia, 2022. 210 s.
5. Ivanova T. Tryvoha yak psykholohichni fenomen. Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii psykholohichni nauky. 2020. №6.
6. Kalinina T. S. Psykhohohichna dopomoha batkam ditei z osoblyvymy osvritnimy potrebamy v umovakh viiskovykh dii. Dniprovskiy naukovy chasopys publicnogo upravlinnia, psykholohii, prava. 2022. №3
7. Kozliuk A.O., Rudenko N.M. Osoblyvosti rozvytku tryvozhnosti doshkilnykiv u systemi dytiacho-batkivskykh vzaiemyn. Problemy suchasnoi psykholohii. 2017. №36.
8. Ohorodniichuk Z.V., Ratushna T.S. Eksperymentalne vyvchennia osobystisnoi tryvozhnosti u pidlitkiv z lehkoiu rozumovoiu vidstalistiu. Naukovy chasopys: Spetsialna psykholohiia. URL: <https://is.gd/JPvzBM> (data zvernennia: 17.08.2024).
9. Petiak O. Rudenok A.I. Umovy uspishnoho osvoiennia roli materi ta stanovlennia materynstva v psykholohichnomu konsultuvanni zhinok. Psychology Travelogs, 2021.
10. Podolska H.Iu. Analiz psykholohichnogo fenomenu tryvozhnykh staniv osobystosti u yikh podolannia za dopomohoiu Art-terapevtychnoi roboty z hlynoi. PSYCHOLOGICAL JOURNAL. Volume 7 (51), 2021 URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/1270/797> (data zvernennia: 17.08.2024).
11. Rudenok A.I., Ilnytska I.Ie. Osoblyvosti stosunkiv v simiakh z ditmy z rozladamy autychnoho spektru. Naukovy visnyk Uzhhorodskoho natsionalnogo universytetu. Serii PSYKHOLOHIIA. 2022
12. Rudenok A.I., Ilnytska I.Ie. Problema dytiacho-batkivskykh vidnosyn u zarubizhnii i vitchyzniani psykholohii. Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference «Scientific Progressive Methods and Tools» (November 6-8, 2022). Riga, Latvia, 2022
13. Stanchyshyn V. Dlia stosunkiv potribni dvoie. Vydavets TOV «Vikhola». Kyiv, 2023.
14. Yakniunas Ye. Ye., Husak N. Ye. Chynnyky batkivskoho stresu batkiv, yakii vykhovuiut dytynu z rozladamy autychnoho spektru. Psykhohohiia ta psykhosotsialni intervensii. 2019. Tom 2